

INDICE

<i>Presentazione del Maestro Fausto De Compadri</i>	8
<i>L'Autore</i>	9
<i>Introduzione</i>	10
<i>PARTE PRIMA: le origini</i>	
1.1 <i>Le arti marziali</i>	15
1.2 <i>Chi ha creato l'Aikido</i>	17
1.3 <i>Che cos'è l'Aikido</i>	20
<i>PARTE SECONDA: la teoria</i>	
2.1 <i>Il praticante</i>	24
2.2 <i>L'allievo</i>	25
2.3 <i>Il maestro</i>	26
2.4 <i>L'abbigliamento</i>	30
2.5 <i>Il "dojo"</i>	34
<i>PARTE TERZA: la pratica</i>	
3.1 <i>L'allenamento</i>	39
3.2 <i>L'etichetta</i>	41
3.3 <i>Il cerimoniale</i>	44
3.4 <i>La respirazione</i>	50
3.5 <i>Il "kiai"</i>	54
3.6 <i>La postura del corpo</i>	57
3.7 <i>"Aiki Taiso"</i>	60
3.8 <i>Cadute e proiezioni</i>	61
3.9 <i>Le leve articolari</i>	66
3.10 <i>"Atemi"</i>	69
3.11 <i>"Aiki no keiko"</i>	70
<i>PARTE QUARTA: didattica d'allenamento</i>	
4.1 <i>Classificazione tecnica</i>	75
4.2 <i>"Ki hon e dankai teki ni"</i>	78
4.3 <i>"Ki no nagare e awase"</i>	83
4.4 <i>"Tai jutsu"</i>	88
4.5 <i>"Aiki no ken"</i>	111